

Zákon polarity v masážích

Margarethe Hauschková

Aby Rudolf Steiner ukázal poměry při masážích, vychází ve svých přednáškách k lékařům opět z výkladu obou pólů, jako příklad při tom uvádí protiklad *mozku a sleziny*. Mozek je *centrem vědomého představování*. Naproti tomu slezina, tato houba nasáklá krví, je označována za *centrum nevědomých volných stavů*. Z toho vycházejí, vysvětluje Rudolf Steiner podstatu masáží. Jindy líčí totéž z poněkud jiného hlediska. Uvedu zde oba texty v původním znění: Text ze svazku *Duchovní věda a zdraví člověka*, XVI. přednáška z 5. 4. 1920:*

Všechno, co se v organismu odehrává tak, že jsou fyzické pochody doprovázeny pochody vyššího vědomí, zejména pochody představování, má v organismu jedovaté účinky. To je něco, co nesmíme přehlédnout. Organismus ustavičně tráví sám sebe právě svým představováním. Tyto stavy otravy organismus vlastně neustále vyrovnává nevědomými volnými stavy. Ve slezině se nachází centrum nevědomých volných stavů. Jestliže nyní slezinu prostoupíme vědomím v důsledku toho, že ji budeme ovlivňovat při masážích, pak budeme působit určitým způsobem proti silnému jedovatému účinku, který vychází z našeho vyššího vědomí.

Masáž sleziny však nemusí být vždycky zevní, ale může být i vnitřní. Možná nebudete souhlasit s tím, aby se to nazývalo masáží, ale záleží jenom na tom, abychom si rozuměli. ... Nejezte pouze hlavní jídla; jezte pokud možno málo k snídani, obědu a večeři a jezte častěji, rozložte si jídlo tak, aby následovalo po kratších přestávkách. Toto rozložení konzumace potravy je vnitřní masáží sleziny, která činnost sleziny podstatně ovlivní. Má to ovšem samozřejmě zase svůj háček, tak jako má jistý háček všechno, co se týká těchto procesů. Protože, podívejte se, právě v naší uspěchané době, kdy jsou lidé - přinejmenším mnozí lidé - vlastně neustále zapřaženi do nějaké vnější úmorné činnosti, je funkce sleziny právě touto vnější úmornou činností nesmírně ovlivňována - protože je člověk aktivní. On to nedělá jako určitá zvířata, která si zachovávají své zdraví tím, že si lehnou a nenechají se rušit ve svém zažívání nějakou vnější činností; tím vlastně ve skutečnosti šetří činnost své sleziny. Člověk činnost své sleziny nešetří, když je zapojen do nějaké nervózní, chvatné vnější činnosti. To je důvod, proč se vlastně v celém kulturním lidstvu stává činnost sleziny postupně velice abnormální a na významu pak obzvláště nabývá odlehčení slezinných funkcí právě takovými prostředky, jak jsem je teď zhruba uvedl.

Ono nám to, abych tak řekl, pěkně ukáže vztah lidských orgánů zprostředkujících to, co je nevědomé, a orgánů zprostředkujících to, co je vědomé, když se poněkud pozorněji podíváme právě na tak jemné masáže, jako je masáž sleziny prováděná vnitřně a zevně, neboť tak přijdeme na význam masáží, nebo celému významu *masáží* alespoň snáze porozumíme. Masáže mají určitý význam, a mají popřípadě i silný léčebný účinek, ačkoli působí především na regulaci *rytmické činnosti* v člověku. Chcete-li však masírovat úspěšně, musíte dobře znát lidský organismus. Ono vám to ukáže cestu, pokud se zamyslíte nad následující věcí.

* R. Steiner, *Duchovní věda a zdraví člověka*, GA 312, Fabula 2002, str. 263nn. (Pozn. překl.)

Uvědomte si ten obrovský rozdíl, který u lidské ústrojnosti - nikoli u zvířecí, ale u lidské ústrojnosti - existuje mezi *rukama* a *nohama*. Ruce člověka, které jsou zbaveny břemene začlenění do tíže a mohou se volně pohybovat - tyto ruce člověka mají své astrální tělo v mnohem volnějším spojení s fyzickým tělem než lidské nohy. U lidských nohou je astrální tělo ve velmi těsném spojení. Mohli bychom říci, že u rukou působí astrální tělo spíše přes kůži zvenčí dovnitř. Astrální tělo paže a ruce halí a působí zvenčí dovnitř; má v jistém smyslu halící účinek. V nohou a chodidlech působí vůle prostřednictvím astrálního těla silně centrifugálně, silně vyzařujícím způsobem zevnitř ven. Tím je dán onen velký rozdíl mezi rukama a nohama. A důsledkem toho je, že masírujeme-li nohy a chodidla člověka, vykonáváme v podstatě něco úplně jiného, než když masírujeme paže a ruce člověka. Masírujeme-li *paže* člověka, vtahuje tato masáž astralitu zvenčí dovnitř. Paže se tím stanou mnohem více, než jak je tomu obvykle, nástroji vůle a má to regulační účinek na vnitřní látkovou výměnu probíhající mezi střevem a cévami. To znamená, že to má účinek více na krvetvorbu, masírují-li se paže a ruce. Pokud se masírují *chodidla* a *nohy*, je fyzická sféra proměňována více v to, co odpovídá představování, a má to regulační účinek na tu látkovou výměnu, která souvisí s procesy vyprazdňování a vylučování. Právě na tomto pokračování masážních účinků, v jednom případě, budeme-li vycházet z paží, více na vnitřní oblast látkové výměny, oblast výstavby, ve druhém případě v účincích na oblast odbourávání, poznáme, jak komplikovaný lidský organismus vlastně je. Tak zjistíte, budete-li to racionálně zkoumat, že skutečně každé místo lidského těla má určitý vztah k jiným místům tohoto těla a účinek masáže je založen právě na tom, že toto vnitřní vzájemné působení s organismem náležitě prohlédáme. *Masírování břicha* může mít vždycky blahodárné účinky dokonce i na *dýchání*. Je velmi zajímavé, že právě masáž břicha má obzvlášť dobrý vliv na dýchání. A sice čím víc tady jdeme směrem dolů, když masírujeme bezprostředně pod oblastí srdeční, je dýchání ovlivněno silněji, když půjdeme dále dolů, budou více ovlivněny orgány krku. Je to naopak: čím více jdeme dolů, tím víc jsou při masírování trupu ovlivněny orgány, které jsou uloženy směrem nahoru. Naproti tomu bude například masáž paží vždycky posílena tím, že se zároveň masíruje trup úplně nahoře. To jsou věci, které názorně ukazují souvislost jednotlivých, abych tak řekl, článků lidského organismu.

Text ze svazku *Physiologisch-Therapeutisches auf Grundlage der Geisteswissenschaft*, přednáška z 9. 10. 1920:

Vezměme si příklady z oblasti, která nás zároveň může uvést do celé souvislosti duchovně-duševní složky s fyzickou. To, co je zprostředkováváno nervově-smyslovou soustavou, se v lidském životě projevuje tak, že to od probuzení až do usnutí znamená vědomý život člověka. Můžeme tedy říci, že soustava hlavy je výrazem vědomého života člověka. Avšak soustava látkové výměny není stejnou měrou výrazem vědomého života člověka. Světem dokonce chodíme s vědomou hlavou, avšak s nevědomými končetinami. Končetiny se stávají vědomými jenom tehdy, když se jich nějakým způsobem dotkneme, když utrpí nějaký inzult a podobně. Můžeme tedy říci, že normálním stavem pro soustavu hlavy, pro nervovou soustavu je v bdělém stavu vědomí, pro opačnou soustavu člověka pak nevědomí.

V člověku však můžeme jistým způsobem uměle vytvořit určitý druh vědomí i v této soustavě, v soustavě látkové výměny a končetin. A k tomu dochází například pomocí masáže. Masáže spočívají v tom, že prostřednictvím vnějších opatření činíme vědomým to, co jinak zůstává nevědomé. Jedná se pak o to, že pomocí masáže může být zlepšeno příliš slabé spojení duchovně-duševní složky s fyzickou. Předpokládejme, že člověk by byl ve svém nemocném stavu uspořádán tak, že by jeho duchovně-duševní složka měla příliš malou ochotu plně vstupovat do soustavy látkové výměny a končetin. Fyzickou část této soustavy pak podpoříme tím, že ji masírujeme, tedy že ji v její účinnosti do určité míry pozvedneme z duchovního stavu do stavu vědomého a tím vyvoláme silnější prostoupení této soustavy duchovně-duševní složkou. A jestliže pak rozumíme, jak tato soustava látkové výměny a končetin působí, víme-li například, že to, co pulzuje v pažích a rukou, co v nich pulzu-

je z lidské duchovně-duševní složky, že to vnitřně pokračuje a ovládá vnitřní látkovou výměnu člověka, potom budeme také vědět, co znamená navodit masáží parciální vědomí v pažích a rukou. Znamená to podporu duchovně-duševní složky v soustavě látkové výměny, ovšem v té části látkové výměny, která v člověku působí ve výstavbě směrem dovnitř, vyvolává trávení a přijímání látek, tedy která vyvolává trávení takovým způsobem, že vyvolává přijímání látek.

Jestliže tedy zjistíme, že člověk vnitřně organicky trpí poruchami látkové výměny, ovšem poruchami látkové výměny spočívajícími, řekněme, v tom, že se jeho potrava nezačleňuje řádně do těla nebo že zpracování této potravy ve výstavbovém procesu neprobíhá řádně, zkrátka, že látková výměna směřující dovnitř není v pořádku, potom v jistých případech - musíme mít ovšem detailní znalosti, abychom to viděli správně - může být pomocí masáže paží a rukou. Je založena na tom, že úrovní vědomí, kterou vytvoříme masáží, podpoříme duchovně-duševní složku v její účinnosti. Masírujeme-li nohy a chodidla, nastane něco jiného. To, co jako duchovně-duševní složka prostupuje nohy a chodidla, je organicky spojeno s procesy vyměšování. Proto není-li trávení v pořádku v tomto směru, neprobíhají-li procesy vyměšování náležitým způsobem, můžeme případně poněkud pomocí masáže nohou a chodidel.

Toto jsou jediná dvě místa, kde se Rudolf Steiner vyslovuje přímo k podstatě masáží. Při bližším pohledu však obsahují všechno, co může vést k úplně novému směřování této oblasti. Jsem si dobře vědoma, že obsah této knihy představuje pouhý začátek toho, co Rudolf Steiner očekával od proniknutí oblasti masáží světlem duchovně-vědeckých myšlenek; vždyť sám jednou řekl, že v některých případech bude správná masáž schopna nahradit chirurgický skalpel. Můžeme to tušit, když pochopíme, že tu máme ve svých rukou prostředek - skutečně doslova a do písmene ve svých rukou - jehož pomocí můžeme poutáním a uvolňováním řídit činnost astrálního těla tím nejdiferencovanějším způsobem.

Ve druhé části citátu se nachází tato závažná věta: „Chceme-li však masírovat úspěšně, musíme lidský organismus dobře znát.“ Tím je míněno poznání zahrnující činnost vyšších bytostných článků. Především je zřejmé, že tělo musíme vždycky nahlížet jako celek. Na každé změně se podílí celek a účinky se v něm šíří podle zákonitostí jednotlivých bytostných článků.

V první řadě se zde uplatňuje *zákon polarity* působící v *astrálním těle*. To je vzhledem k dosavadnímu výkladu dobře pochopitelné. Zcela nová je však skutečnost, že ošetření paží a nohou má tak rozdílný účinek na látkovou výměnu. Ke skutečnosti, že masáž prováděná na dolním člověku působí na vyměšování, je ještě třeba říci, že fungování vyměšujících žláz je svým způsobem vnořeným dýchacím pohybem, poutáním a opětovným uvolňováním astrálního těla od těla fyzického a éterného. Jestliže astrální tělo organizuje zevnitř, tedy jako ponořené pod úroveň éterného těla, je sekret budován, což odpovídá situaci bytostných článků ve výstavbové oblasti látkové výměny. Jestliže se však parciálně uvolní, je sekret vyměšován, vypouštěn, což odpovídá situaci bytostných článků horního člověka. Pro to zřetelně hovoří i skutečnost, že právě *výměšky* jsou tak důležité pro *tvorbu vědomí* a při jemnějším pozorování jsou také vždycky doprovázeny *zjasněním* vědomí.

Lépe se sice člověku dostává do vědomí opak, totiž otupělost při nedostatečné vyměšovací činnosti žláz, která u jistých nemocí může vést až k silnějšímu zkalení vědomí, ba dokonce k bezvědomí, jedná-li se o životně důležité výměšky.

Abych předešla nedorozumění, chtěla bych zdůraznit, že samozřejmě vždycky masírujeme fyzické tělo; víme však o jeho diferencovaném prostoupení duchovně-duševní složkou a životními procesy. Zvědomování různých tělesných partií masáží podněcuje různé činnosti této duchovně-duševní složky v těle. Kdyby tělo samotné nebylo rytmicky prostupováno touto souhrou svých vyšších bytostných článků, bylo jen mrtvolou.

Nikdo nemusí výsledkům duchovní vědy věřit, jestliže si ji však ověří na skutečnosti, bude na každém kroku nacházet její potvrzení.